

2012年

9月

Fitness Lesson

(フィットネス レッスン)

9/4(火) 10:00~11:00	9/7(金) 19:00~20:00	9/10(月) 19:00~20:00	9/14(金) 19:00~20:00
エッセンシャル・トレーニング	体リセット	野外ウォーク	筋コンバランス
膝や腰、肩などをいつまでも強く保ちたい方に、効果的で自宅でも行える運動を紹介します	ヨガの要素を取り入れて、普段使わないところまで、ゆっくり伸ばします	毎回コースを変えて、3~4kmの距離を楽しみながら街歩きをします。	体全体のバランスを整えながら筋トレしていきます

9/18(火) 10:00~11:00	9/20(木) 19:00~20:00	9/27(木) 19:00~20:00
エッセンシャル・トレーニング	サーキット	エアロビクス
膝や腰、肩などをいつまでも強く保ちたい方に、効果的で自宅でも行える運動を紹介します	ステップ台を使った有酸素運動と筋トレを交互に行います	音楽に合わせて、エアロビクスの簡単なステップを行います